

## NEWS & TOPICS

### 9月のご利用状況をお知らせいたします

日増しに秋の深まりを肌で感じられる季節となりました。街路樹の自然を見てみると、秋の訪れや清々しさを実感できますね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。1931年に中央盲人福祉協会により「視力保存デー」として定められ、戦後に「眼の愛護デー」と改称されました。当時は、失明予防の運動が主でしたが、現在では厚生労働省を中心に、目の健康に関する活動をする日となっています。10月10日になった由来は、数字を横にすると眉と目の形になるといわれています。この日には、目の健康に関するイベントが行われる地域もあるようです。

近年、年齢を問わず、スマートフォン、パソコン、テレビなどの利用が増え、凝視することでまばたきが減る、近距離を見る時間が増えるなど目を酷使するこ

とが増えてきています。

目の健康を守るために、パソコンやスマートフォンなどを使用する際には、意識してまばたきをする、時間を決めて小休止（1時間毎に10分程度）をとる、姿勢をよくする、40cm以上の視距離を保つ、長時間連続で使用しない、などを心がけるようにしましょう。

また、日頃から、目の疲れ、乾き、かゆみ、かすみ、目やになどの症状がないかよく観察し、小さな症状であっても早めに目の専門家である眼科医に相談をすることが大切です。

目の健康を保つためにも、何か症状はないか、疲れすぎていないかなど、今月は特に目の健康を意識し確認してみたいかがでしょうか。

保健師 松原 淳子

## RANKING

### 9月の相談件数

### からだの相談内容TOP10

1. 治療中の疾患に関連する症状
2. 専門医情報
3. 薬の知識
4. 診療科別病院情報
5. 心の病気（一般）
6. 運動器の病気（一般）
7. 健康診断・人間ドック・検査の知識
8. メンタルヘルスケア
9. 健康管理の知識
10. 腹痛

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 家族の症状について、助言してもらいました



家族が高熱の際に相談しました。対処法を伺い、おかげ様で熱も下がりました。いつも丁寧に対応していただき、感謝しています。

50代女性のご相談者さま

突然のご家族の体調不良など、対応に戸惑われることもあると思います。ご家族の健康管理のために、またぜひご利用ください。



専門相談員 看護師



今月の相談事例の1つは、タイムリーな話題として、健康管理の観点から「食中毒」の内容をご紹介します。

## Q

毒性の強い食中毒について教えてください。小さい子どもがいるのですが、どのようなことに気をつけると予防できますか。

30代 女性

## A

秋口までは、とくに食中毒が発生しやすい季節です。とくに毒性の強いのは、O157などベロ毒素を産生する大腸菌による感染で、腸管出血性大腸菌感染症と呼ばれます。

ご高齢の方やお子さまは、症状が強く現れることがあるため、日頃から予防につとめ、症状があるときには早めの受診が必要です。

汚染された食物をとり、12時間から72時間経過すると、症状がでない人や軽い下痢を起こす程度でよくなる人もいますが、微熱が出る、腹痛が激しくなる、水のような便が出ることがあります。さらには血便が出る、脳・腎臓・血液の異常をきたすなど重い症状に進行することもあります。

<食中毒予防のポイント>

- ・調理や食事の前、トイレの後は必ず石けんでよく手を洗います。
- ・調理器具は、清潔なものを使い、できるだけ熱湯で消毒するようにします。
- ・食料品を購入するときには、新鮮な食材を選び、冷蔵または冷凍保存し、早めに食べるように工夫します。
- ・食材はできるだけ殺菌力のある流水でよく洗ってから調理します。
- ・食材は十分加熱してから食べるようにします。食材の中心部の温度が75℃以上になるように1分以上の加熱が必要です。
- ・調理後は、長時間放置しないですみやかに食べるようにします。保存した食材はもう一度加熱するようにします。室温では菌が繁殖しやすいため、常温で保存しないようにします。



## 大人の病気

## Q

物忘れがあるため、認知症ではないかと心配しています。生活に支障を感じることはありませんが、受診の目安を教えてください。

60代 男性

## A

物忘れを繰り返すと、病気ではないかと心配になることがあります。年齢とともに物忘れが増えてくるのは自然なことです。特に、疲れているとき、悩みがあるとき、ストレスや不安を抱えているとき、忙しいときなどに、つい忘れてしまうことは健康な人でも起こり得ることです。通常の日常生活以外に余分なエネルギーが使われているために、いくつものことを同時に対処することが難しくなってきていることが原因と考えられます。

また、物忘れの背景に病気が潜んでいる可能性もあります。身近な人の名前を思い出せない、ヒントを与えられても出来事を思い出せない、間違えを他の人からよく指摘されるなどの症状がみられる、生活に支障を感じる、症状が2週間以上続くなどの場合には、かかりつけ医または物忘れを専門とする医療機関（もの忘れ外来、精神科、神経内科など）で相談をするとよいでしょう。

物忘れ予防対策として「メモや写真を利用するなど日常生活の工夫や心がけ」「規則正しい食生活」「からだを動かす」「会話を多くもつ」「ストレスを発散する」「血糖値や血圧、体重などを適正に保つ」「脳を刺激するトレーニング」などがあります。

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>

シチズン健康保険組合



# 0120-720-228



すべてのサービス、  
無料です。

※パケット通信料は  
利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。  
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

## NEWS & TOPICS

### 9月のご利用状況をお知らせいたします

日ごとに秋も深まり、野山が秋色に染まってきました。朝夕と、肌寒さを感じる季節となってきましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

気温が徐々に下がり始めて、そろそろ衣替えを考えている人も多いのではないのでしょうか。衣替えとともに、「この服は来年も着るだろうか」「この服は保管していたが、本当に使うだろうか」と自分に問いかけ、断捨離をおこなう人もいるそうです。必要なものだけを選び、残すという作業により、自分が本当は何を求めているかがより明確になり、気持ちがすっきりすることがあります。衣替えを機に、合わせて断捨離をおこなってみてはいかがでしょうか。

また、少しずつ寒くなるにつれ、特に理由はないけれど、何となく気分が晴れないという人もいると思います。そのような人は、気分転換に部屋の模様替えをしてみませんか。模様替えの作業だけでも、だいぶ気分転換になると思います。実際に新しくなった部屋で過ごすと、気分もより良くなることでしょう。部屋一室の模様替えが難しいようであれば、玄関やトイレなど小さなスペースを自分好みに仕上げることをお勧めします。いつもと少しだけ違うことをして、気持ちのリセットをはかってください。

精神保健福祉士 石井淳一

## RANKING

### 9月の相談件数

### こころの相談内容TOP10

1. メンタル症状で悩んでいる
2. 対人関係がうまくいかない
3. 子供の問題を抱えている
4. 上司の問題を抱えている
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 出勤するのがつらい
7. 同僚の問題で悩んでいる
8. 仕事への自信を失くした
9. 配偶者に不満がある
10. 近況報告をしたい

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### カウンセリングを受け、こころに余裕が持てるようになりました

母親や夫との関係がうまくいかず、誰にも言えずに悩んでいました。また、人生も残りわずかかと考えると、自分らしく生きるにはどうしたらいいのかと不安になり、苦しんでいました。カウンセリングで、自分の気持ちを声にして外に出すことにより、気持ちが整理され、こころに余裕が持てるようになり、視野も少しずつ広がりました。ありがとうございます。

50代 女性のご相談者さま

誰にも話せず一人で長い間悩んできたのです。とてもつらかったこととお察しします。第三者である専門家に気持ちを話すだけで、楽になることがあります。また、自分の気持ちや状況を客観的に理解することで、新しい視点を得られることもあります。つらさを一人で抱えずに、ぜひご相談ください。

専門相談員 臨床心理士



## ～心を満たすことを邪魔する習慣～

「心の相談」の主な内容は、メンタル不調に関する相談や、職場・家族・異性間などの人間関係についての悩みごとです。人間関係の悩みの中身は多岐にわたりますが、重なる心情もあります。それは、相手との関係が自分を満たす関係であってほしいという思い、そして、人から影響を受けにくい安定した自分を作りたいという思いです。

他者から影響を受けやすく、自己評価が揺らぎやすい人は、「自信を身につけたい。自己肯定感を高めたい」と望んでいることが多いのですが、しばしば自らの思いに反した行動をとりがちです。今回は、自己肯定感を高めたいと思いつつ、それを邪魔してしまう習慣について取り上げます。

他者の視線が気になってしまう人は、どう思われているのかという他者からの評価によって、人間的な価値が上下するように感じます。それが高じて、自分のことを存在価値がないように捉えてしまう人もいます。そのような人は、他者からの評価を求めているながら、実はその評価を拒むという傾向があります。求めているながらも、いざ目の前に劣いの言葉や褒める言葉が届くと、「いえいえ、そんなことはありません」と謙遜し、受け取らないことが多いのです。

私たちは人とのかかわりの中で心が満たされることを望んでいるのですが、このように逆のことをしがちで、本当の心とは違った姿を人に見せようとしています。「他者の視線が気になってしまう人の一番の問題は、過去の体験以上に、今の自分が自分自身を満たすことを、自ら跳ねつけてしまうことだ」と話す臨床家もいます。

この姿のことを、臨床心理の用語で「マスク」と呼びます。マスクとは、文字通り「仮面」という意味で、本来の自分自身の姿を隠します。大人は子どもと違って、多くのマスクを身につけています。別な姿を装い、“～のふり”をします。善良であるふり、愛情があるふり、謙遜するふり、などです。ふりをすることで社会に適応し、他者からの評価を得られるのですが、過度に適応すると、本当の自分自身から遠ざかってしまいます。

そして、マスクは嘘をつきます。せっかく目の前に届けられたものを、「私は結構です」と跳ね返してしまうと、心の空間を埋めることができません。さらに、届けてくれた相手にも、感謝を伝えられなくなります。「ありがとう」と言われたほうがうれしいのは、逆の立場になればすぐにわかります。与えられたものを積極的に受け取り、一緒にうれしさを共有できれば、幸せな体験になるはずで、それは、受け取ることで、相手にも喜びを与えられるからです。

心を満たすためにもう一つ大切なことは、主体的な意図を持つことです。自分から手を伸ばすこと、例えば、お菓子が一つ残っていたら、「もらってもいいですか」と声をかけ、自分に与えようと意図することです。偶然目の前に届けられるものを待つのと、心を満たすために積極的に手を伸ばし、自分に与えようとするのでは、その後“自立性”という大きな違いが生まれます。

しかし、受け取ることは大切と理解していながらも、実際に受け取ることは、なかなか難しいものです。受け取るのが苦手な人は、次のエクササイズで練習していただくとういでしょう。

- ①まず初めに、「受け取り、自分に与えます」と心の中で言い、受け取ることを意図します。人から褒められたときの言葉を思い出してください。
- ②その「言葉」を、空気とともに吸い込むようなイメージで、実際に空気を大きく吸い込みます。
- ③胸の奥に大きな器のような入れ物があり、それに褒められた言葉が少しずつ溜まっていくようなイメージを、思い描きます。胸やみぞおちの辺りをなでながら行ってもよいでしょう。

褒められた場合だけではなく、感謝の言葉をももらった場合も、同様のやり方でできます。

人は、見かけ上のコミュニケーションを優先しがちです。まず、自分自身とやさしくコミュニケーションし、自分を満たすことについては、できる限りありのままの自分であることを許し、意図して心を満たすように心がけてみてください。

## シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」



# 0120-720-228

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



※パケット通信料は利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。